

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi sebanyak 91% .
2. Terdapat pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap peningkatan keaktifan gerak 89%.

B. Implikasi dan Rekomendasi

1. Peneliti

Perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi dan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran penjas dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta kajian yang lebih mendalam.

2. Guru

Pemanasan dengan permainan tradisional bisa dilakukan sebagai alternative untuk pemanasan dalam rangka proses belajar pendidikan jasmani sehingga siswa tidak merasa bosan.